

SELBSTHILFE GRUPPEN

Selbsthilfegruppen sind wichtige Institutionen in unserem Gesundheitswesen. Sie bieten Menschen, die belastende Probleme haben oder an einer Krankheit leiden, sowie ihren Angehörigen die Gelegenheit, sich auszutauschen – von Gleich zu Gleich. Manche Gruppen suchen neue Mitglieder, andere sind im Aufbau. Diesen Selbsthilfegruppen* will die «Sprechstunde» auf den folgenden zwei Seiten eine Plattform bieten.

AARGAU

Gruppen im Aufbau:

- Erwachsene mit AD(HS)
- Borderline (Frauengruppe)
- Angehörige von Menschen mit Borderlinestörung
- Burn-out
- Diabetes Typ 1
- Polyneuropathie
- SAPHO-Syndrom

Gruppen, die weitere Betroffene suchen:

- Diabetes Typ 2 (Baden)
- Morbus Menière (Aarau/Baden)
- PartnerInnen von Muskelkranken
- Sarkoidose (Aarau)

Auskunft: Tel. 056-203 00 20

E-Mail: selbsthilfe.ag@frauenzentrale.ch

Internet: www.selbsthilfezentrum-aargau.ch

BASEL

Gruppe im Aufbau:

- Kindsmisshandlung aus Sicht erwachsener Opfer

Weitere Gruppen im Aufbau:

- Spielsucht
- Internet- und Computerspielsucht bei Jugendlichen (Elterngruppe)

Auskunft: Tel. 061-689 90 90

E-Mail: mail@zentrumselbsthilfe.ch

Internet: www.zentrumselbsthilfe.ch

BERN

Gruppen im Aufbau:

- Bipolare Störungen (Bern)
- Hinterbliebene nach Suizid (Bern)
- Schilddrüsen-Erkrankung (Bern)
- Beziehungssüchtige Frauen (Bern)
- Autismus, Geschwister (Bern)
- Zittern, essenzieller Tumor (ganzer Kanton)
- Partnerverlust, Trauer (Berner Oberland)
- Opfer von Gewalt in der Öffentlichkeit (Berner Oberland)
- Pulmonale Hypertonie (ganzer Kanton)
- Trennung/Scheidung, für Männer (Berner Oberland)
- Eltern von Kindern mit Asperger-Syndrom (Seeland)
- MS-Betroffene, leichtere Formen (Biel)
- ADS, Jugendliche und Erwachsene (Seeland)
- Eifersucht (Biel)
- Angst und Panik (Emmental/Oberaargau)
- Verdingkinder (Emmental/Oberaargau)
- Mobbing und Gewalt an und unter Kindern (Emmental, Oberaargau)
- Partnerverlust, Frauengruppe (Emmental/Oberaargau)
- Angehörige von Borderline-Betroffenen (Emmental/Oberaargau)

Auskunft: Tel. 031-311 43 86

E-Mail: bern@selbsthilfe-kanton-bern.ch

Internet: www.selbsthilfe-kanton-bern.ch

SOLOTHURN

Gruppen im Aufbau:

- ADS, Erwachsene
- Burn-out
- Erdnussallergie

*werden von einer der 16 regionalen Kontaktstellen betreut

- **Essstörungen**, Angehörige
- **Morbus Basedow**
- **Osteoporose**, Männer
- **Schleudertrauma**
- **Trauer**

Gruppen, die weitere Betroffene suchen:

- **Depression** (Solothurn)
- **Epilepsie** (Solothurn und Olten)
- **Ehemalige Verdingkinder** (Olten)
- **Essstörungen**
- **Lupus erythematodes** (Solothurn)
- **Trennung/Scheidung** (Olten)

Auskunft: Tel. 062 296 93 91

E-Mail: info@selbsthilfe-so.ch

Internet: www.selbsthilfe-so.ch

GRAUBÜNDEN

Gruppe im Aufbau:

- **Menschen in Armut durch Krankheit und systembedingte Situationen**

Gruppen, die weitere Betroffene suchen:

- **Anonyme Sexholiker**
- **Migräne**
- **Unser Kind geht nicht in die Schule – wie weiter?**

Auskunft: Tel. 081-353 65 15

E-Mail: kontakt@teamselbsthilfe.ch

Internet: www.teamselbsthilfe.ch

ST. GALLEN/APPENZEL

Gruppen im Aufbau:

- **Angst**, Betroffene (Rheintal)
- **Depression**, Betroffene
- **Krise nach der Geburt**
- **Seelische Gewalt**
- **PartnerInnen von chronisch Kranken**

Auskunft: Tel. 071-222 22 63

E-Mail: selbsthilfe@fzsg.ch

Internet: www.selbsthilfe-gruppen.ch

THURGAU

Gruppen im Aufbau:

Chronische Schmerzen

Zwei Frauen hoffen in einer Selbsthilfegruppe Verständnis zu erfahren und neue Ideen zu entwickeln, wie ein Leben trotz ständiger Schmerzen lebenswert sein kann.

Weitere Gruppen im Aufbau:

- **Depression** (Nachmittagsgruppe)
- **Väter und Mütter von Kindern mit psychischen Problemen**
- **Elektrosensible Menschen**
- **Solo Treff 35**

Gruppe, die neue Mitglieder sucht:

- **Angst und Panik**

Auskunft: Tel. 071-620 10 00

E-Mail: info@selbsthilfe-tg.ch

Internet: www.selbsthilfe-tg.ch

WINTERTHUR

Gruppen im Aufbau:

- **Trigeminusneuralgie/Gesichtsschmerzen**
- **Betrogen in der Partnerschaft**
- **Morbus Basedow**
- **Mütter ohne Sorgerecht**
- **Schleudertrauma**

Gruppen, die weitere Betroffene suchen:

- **Chronische Schmerzen**
- **Schizophrenie**
- **Depression** (für Frauen in der 2. Lebenshälfte)

Auskunft: Tel. 052-213 80 60

E-Mail: info@selbst-hilfe.ch

Internet: www.selbst-hilfe.ch

ZÜRCHER OBERLAND

Gruppen im Aufbau:

- **Amputation**

- **Gleichberechtigte Partnerschaft**
- **Väter in Trennung/Scheidung**
- **Zwangshandlungen** (Wasch- und Kontrollzwang)

ZÜRICH

Gruppen im Aufbau:

- **Internet-Sexualität**
- **Mütter, die erwachsene Kinder nicht loslassen können**
- **Eltern von Pubertierenden**
- **Frauen nach einem Schwangerschaftsabbruch**
- **Depression – Burn-out**
- **Manisch-depressiv**
- **Trauma-Folgestörungen**
- **Sexueller Missbrauch in der Kindheit**
- **Verstümmelung im Genitalbereich**
- **Angehörige von Strafgefangenen**
- **Schwerhörige im Erwerbsleben**
- **Asthma**
- **Trauer**

Gruppen, die weitere Betroffene suchen:

- **Männergesprächsgruppe**
- **Methadongruppe**
- **Angst und Panik**
- **Junge Menschen mit Depressionen**

Auskunft: Tel. 043-288 88 88

E-Mail: selbsthilfe@offenetuer-zh.ch

Internet: www.offenetuer-zh.ch

LUZERN

Gruppen im Aufbau:

- **Angst und Panik**
- **Soziale Phobie**
- **Frauengesprächsgruppe**
- **Scheidung/Trennung**
- **Schulverweigerung**

Auskunft: Tel. 041-210 34 44

E-Mail: mail@info-shg-luzern.ch

Internet: www.info-shg-luzern.ch

Wo gibt es welche Selbsthilfegruppe?

In der Schweiz gibt es zahlreiche regionale Kontaktstellen. Neben den hier genannten Gruppen gibt es weitere zu über 300 Themen.

InteressentInnen melden sich bei den regionalen Kontaktstellen oder bei der zentralen Auskunftsstelle: KOSCH (Koordination und Förderung von Selbsthilfegruppen in der Schweiz),

Laufenstr. 12, 4053 Basel.

Tel. 0848-810 814. E-Mail: gs@kosch.ch

Internet: www.kosch.ch.